Mit persönlichem
Glücksspiel-Tagebuch

18+

Spielerschutz
Protection des joueurs
Protezione dei giocatori

Wertvolle Tipps für den Umgang mit Glücksspielen

SWISSLOS

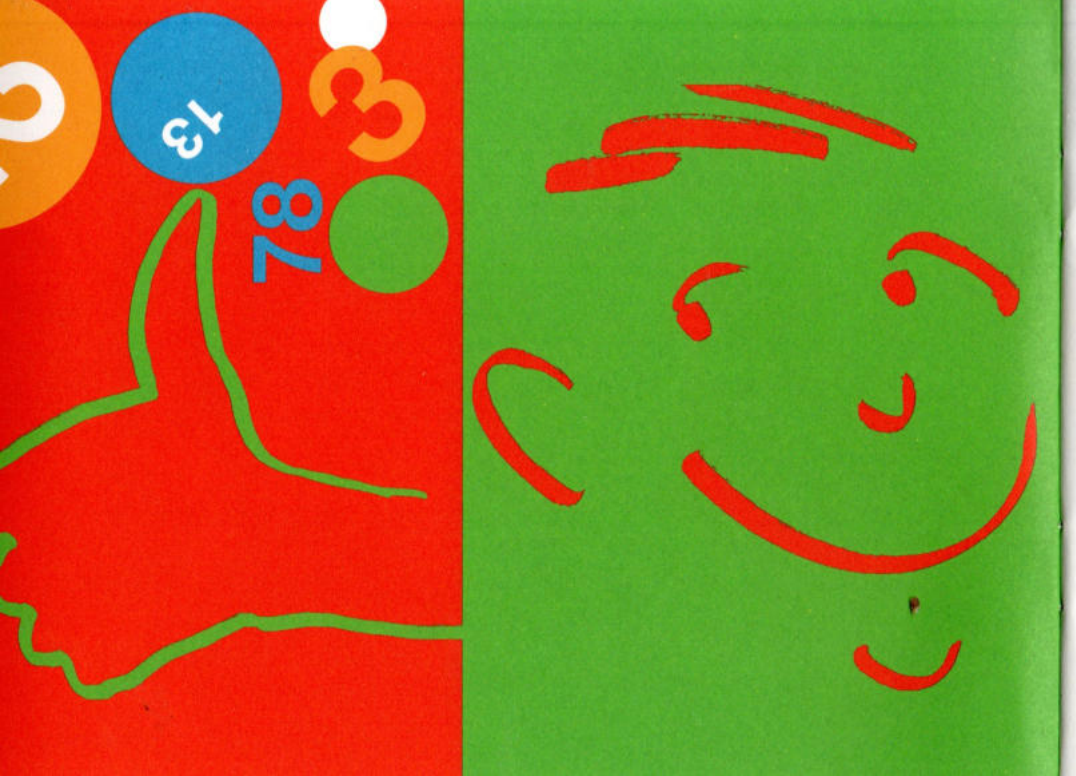
Spielen soll Spass machen

Zahlenlotto, Sporttip, Rubbellos & Co.:
Die Lotterie-Angebote von Swisslos sind unterhaltsam, bieten faire Gewinnchancen und dienen erst noch einem guten Zweck.

Im Vergleich zum Glücksspiel am Automaten oder zu anderen Spielformen bergen sie ein deutlich geringeres Spielsuchtrisiko. Dennoch setzt sich Swisslos aktiv für die Prävention von Glücksspielsucht ein – eine Erkrankung, die schon viele Menschen in persönliche und soziale Schwierigkeiten gebracht hat.

Spielen soll nicht mit Mühsal, sondern mit Freude, Spass und Verantwortung verknüpft sein!

Was ist Glücksspielsucht, wie erkennt man sie und was kann man dagegen tun?



Damit das Spiel ein Spiel bleibt

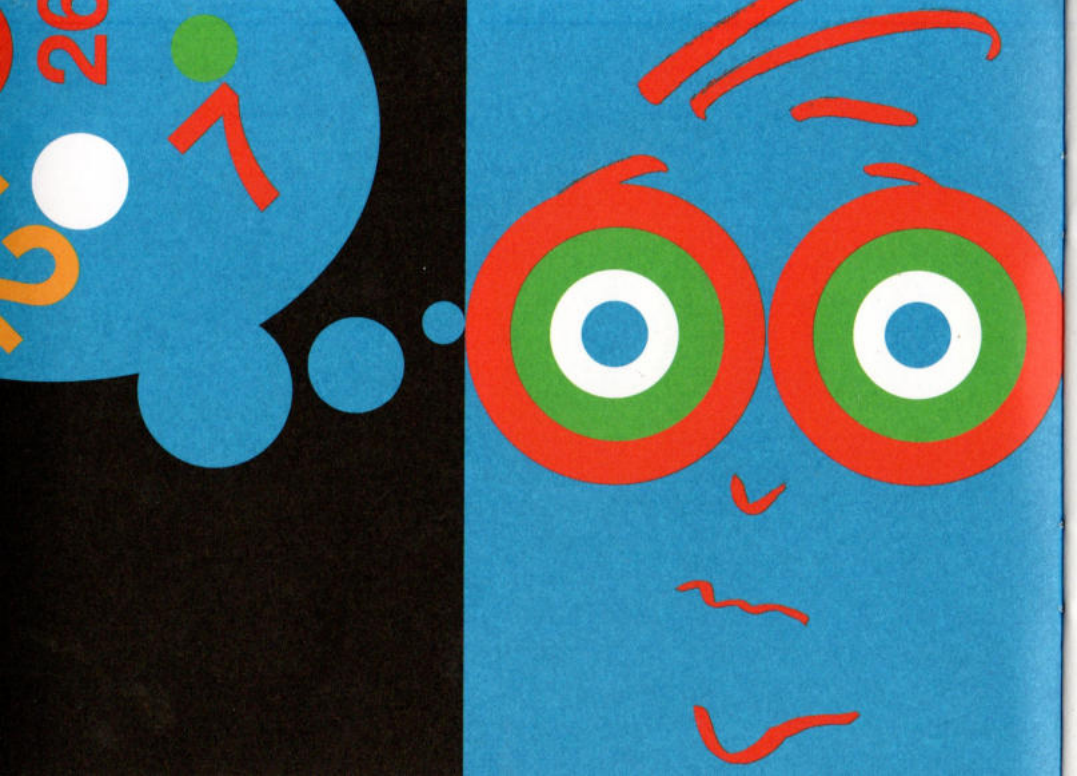
Spass: Glücksspiele sind kein Ersatz für Erwerbstätigkeit. Spielen Sie aus Spass und gehen Sie auch anderen Freizeitbeschäftigungen nach.

Geld: Setzen Sie nur so viel Geld ein, wie Sie sich leisten können. Versuchen Sie nie, Verluste durch weiteres Spiel auszugleichen. Setzen Sie sich ein vernünftiges Limit und leihen Sie kein Geld aus, um spielen zu können.

Zeit: Entscheiden Sie für sich, wie oft Sie Glücksspiele kaufen wollen. Legen Sie vor dem Spiel fest, wie lange Sie spielen möchten. Hören Sie auf, wenn Ihre Zeitlimite erreicht ist – egal, ob Sie gerade gewinnen oder verlieren.

Stress: Spielen Sie nie, wenn Sie gestresst oder deprimiert sind.

Tagebuch: Behalten Sie die Kontrolle über Ihre Spielgewohnheiten. Achten Sie regelmässig darauf, ob Sie länger spielen oder mehr Geld einsetzen als zuvor. Nutzen Sie das Glücksspiel-Tagebuch in dieser Broschüre.



«Egal wo ich bin, der Gedanke ans Spielen lässt mich nicht los…»

Vom Glücksspiel kann man sich derart fesseln lassen, dass es schwierig wird, noch an etwas anderes zu denken. Das berufliche und soziale Umfeld gerät in den Hintergrund – wichtiger ist das Beschaffen von Geld und das Vertuschen der Abhängigkeit.

Suchtgefährdet oder süchtig ist, wer:

- trotz fester Absicht, nicht zu spielen, trotzdem spielt.
- beim Spielen zeitliche Vorgaben und Budgetziele nicht einhält.
- unruhig und aggressiv wird, wenn es keine Gelegenheit zum Spielen gibt.
- die Arbeit versäumt, um spielen zu können.
- andere um Geld bittet, um weiterspielen zu können.
- mit dem Gewinn Schulden begleichen oder andere finanzielle Probleme lösen möchte.
- durch das Spielen familiäre Missstände auslöst.
- kein Interesse mehr zeigt an Freunden oder Freizeitaktivitäten.
- aufgrund des Spielens Selbstmordgedanken hegt.

Glücksspielsucht ist eine Erkrankung, die behandelbar ist.

«Sobald ich keine Schulden mehr habe, höre ich mit dem Spielen auf.»

Nach dem Beantworten der folgenden zwei Fragen werden Sie erkennen, ob Sie ein Suchtproblem haben könnten.

1. Haben Sie jemals beim Spielen das Bedürfnis verspürt, immer mehr Geld einzusetzen?

☐ immer ☐ oft ☐ selten ☐ nie

2. Haben Sie jemals gegenüber Menschen, die Ihnen wichtig sind oder waren, über das Ausmass Ihres Spielens lügen müssen?

☐ immer ☐ oft ☐ selten ☐ nie

Wenn Sie eine oder beide dieser Fragen mit «immer» oder «oft» beantwortetet haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie Probleme mit dem Glücksspiel haben. Swisslos empfiehlt Ihnen, fachkundige Hilfe bei einer Beratungsstelle zu suchen. Die Adressen dazu vermitteln wir Ihnen gerne unter Telefon **0800 713 713**.

Wie spiele ich?

Mein Glücksspiel-Tagebuch

Worum es geht

Mit dem nachfolgenden Glücksspiel-Tagebuch haben Sie eine weitere Möglichkeit, Ihr Spielverhalten zu überprüfen. Beobachten Sie während einer Woche Ihr Spielverhalten und tragen Sie Spielart, Einsatz und Ihre Gefühlslage im Glücksspiel-Tagebuch ein. Es ist auch sinnvoll, sich eine Zeit- und Geldlimite zu setzen.

= Freude, = Enttäuschung, = Frustration.

So fülle ich das Tagebuch aus

1. Ich trage Spielart, Spielzeit und Einsatz im Glücksspiel-Tagebuch (Mein Spieltag) ein.
2. Ich übertrage meine Tagesresultate in den Wochenrückblick (Meine Spielwoche) und ermittle das Wochentotal.
3. Ich ziehe mein persönliches Wochenfazit.
4. Ich führe das Glücksspiel-Tagebuch drei bis vier Wochen weiter und beobachte, ob und wie sich mein Spielverhalten in dieser Zeit verändert.

n Spieltag 1

s Spiels ose, Wetten, Casinospiele, andere)	Spielzeit (in Minuten)	Einsatz (in CHF)	Gefühl		

Mein Spieltag 2

Datum

Name des Spiels (Lottos, Lose, Wetten, Casinospiele, andere)	Spielzeit (in Minuten)	Einsatz (in CHF)	Gefühl		
Tagestotal					

Angehörige helfen – und leiden mit

Nicht nur für den betroffenen Menschen, auch für Angehörige und Freunde, ist die Glücksspielsucht eine Belastung. Die süchtige Person vernachlässigt ihre Verpflichtungen und entzieht sich dem Austausch mit anderen.

Einer spielsuchtgefährdeten Person zu helfen, bedeutet:

- zuhören
- Verständnis zeigen
- fachliche Beratung für sich selbst und die betroffene Person suchen

Hilfe bedeutet nicht:

- Geld ausleihen oder Schulden / Rechnungen bezahlen
- Vorwürfe machen
- bei der Vertuschung des Problems mithelfen, z.B. mit Lügen

Zögern Sie als Angehörige eines spielsüchtigen Menschen nicht, eine Beratungsstelle zu konsultieren und sich über Hilfestellungen zu informieren.

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Für eine professionelle Beratung wenden Sie sich bitte an eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe.

Die Adressen von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen in Ihrem Kanton können Sie kostenlos unter Telefon **0800 713 713** (Montag – Samstag) oder per E-Mail an **spielerschutz@swisslos.ch** in Erfahrung bringen.

Für Beratungen zu Glücksspielsucht können Sie sich auch anonym an die interkantonale Helpline 0800 040 080 sowie www.sos-spielsucht.ch wenden.

Weitere Informationen zu unserem Spielerschutz finden Sie unter
www.swisslos.ch/spielerschutz

Swisslos Interkantonale Landeslotterie
Lange Gasse 20
4002 Basel
Schweiz

A.20.160x106.d